

思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年8月15日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)

《每日聖言反思》

陳鴻基神父撰寫
(進教之佑驛站)

思定書信

牆內牆外祈禱

親愛的 _____：

祈禱是人和天主談話，是人和天主相聚的時刻。祈禱是雙方的，先說人的一方：人向天主訴說自己的生活，所以，生活中的一切，都是我們祈禱的材料。當我們有急需時，可以祈求天主幫助；遇上高興開心事情時，可感恩多謝天主的照顧；有時候，做了不該做的事時，可向天主求寬恕，決心改過。上述種種，都是我們祈禱的內容。

(天主教信仰遙距課程<https://cfdlc.hkcccl.org.hk/>)

代禱就是為別人禱告的行為。

天主教思定會神師陳鴻基神父、郭炳輝執事和數十位義工常常為牆內人士和他們的家人祈禱。他們也希望牆內人士為更生人士和受困苦的人士祈禱。

以下是一些代禱意向建議：

- 1 為在囚者：能夠沈着氣面對打擊；早日離開院所；早日找到人生方向；自己、家人和親友都平安健康；擁有終身學習的意志和勇氣；向上主開啟他們的眼耳口目，感受祂的愛……。
- 2 為囚友的家人友好：安撫他們愁苦憂戚的心；平安健康；生活順利……。
- 3 為懲教處員工及家人：常常喜樂；身心社靈健康……。
- 4 為所有病者、受苦難者、迷途者、蒙冤者：信德、愛和希望；安慰和陪伴。
- 5 為天主教思定會祈禱，願各成員都可以有效地服務囚友及更生人士。
- 6 教宗2024年8月祈禱意向：為政治領袖祈禱。祈願政治領袖們為他們的人民服務，為人類的整體發展和共同利益而努力，關心那些失去工作的人，優先考慮最貧窮的人。
- 7 為香港祈禱。
- 8 為自己心中意向祈禱。

進教之佑，為我等祈！

願主的平安常與你同在！

主內Agnes, Jane, Samson, Ana, Shirley, Paul

《牽着鼻子走？》



瑪竇福音 16:24-28

那時候，耶穌對門徒說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？或者，人還能拿什麼作為自己靈魂的代價？因為將來人子要在他父的光榮中同他的天使降來，那時，他要按照每人的行為予以賞報。我實在告訴你們：站在這裡的人中，就有些人未嘗到死味以前，必要看見人子來到自己的國內。」

反省：

最近剛剛在蒙古國的草原上見到一些毛牛，它們長得非常強壯而更是力大無窮，每隻毛牛能夠拖上非常沉重的牛車，一隻一隻地載着人及物品運作而行。當然牠們要聽主人的吩咐，尤其是牠們的鼻子都是扣上一個鐵圈，而這個鼻圈子足能被主人牽着鼻子走，更是不能逆主人的命，因為會帶來很大的痛楚。這真的是身不由己。

如此說來，我們不是被主耶穌以十字架牽着我們的鼻子走，因為根據主耶穌在福音中的指示，我們基督徒務必必要背着自己的十字架而跟隨耶穌，若然能付出的話，就要棄絕自己也在所不惜，因為失掉了性命，但是沒有賠上自己的靈魂。上述的毛牛雖然為了滿全主人的主意而要為他效勞，便可以獲得主人的照顧和飼養；不同的地方，就是我們為了跟隨耶穌，無論生命作出任何犧牲也是值得，因為我們沒有賠上自己的靈魂，甚至乎不會一生遺憾，因沒有享見天主而得償失。

所以，我們為了永生而作出一切的犧牲，連性命也是值得的，因為我們會獲得更大的賞報，就是天主因主耶穌的緣故而接納我們到他的國裏。亞孟。

進教之佑，為我等祈。



強壯的陳鴻基神父在蒙古國郊遊野與強壯的鷹合照。

今期內容

牆內牆外祈禱	1
每日聖言反思	2
天倫樂	3
如你愛我就會對我好	4
人物專訪	5
輕鬆一下	6
廣東話急口令	7
今期無答案	8



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年8月15日

主說：我是從天上降下的，生活的食糧；誰若吃了這食糧，必要生活，直到永遠。(若6:51)

【天倫樂】愛的食糧 [作者：廖雅倫神父]

常年期第十九主日（乙年讀經）

讀經一：列上十九4 - 8

讀經二：弗四 30 - 五 2

福音：若六 41 - 51

你是一位充滿愛心，處處彰顯慈悲的基督徒嗎？聖保祿宗徒勸勉我們「應該效法天主，如同蒙寵愛的兒女一樣；又應該在愛德中生活，就如基督愛了我們，且為我們把自己交出，獻於天主作為馨香的供物和祭品。」（弗五1-2）基督怎樣愛了我們，我們也要怎樣去愛。這樣的愛實在不簡單！

耶穌生命中所活現的愛是滿有力量的，深切的，不受內外環境所影響的慈愛，他的愛總是堅定不移，即使面對被出賣、離棄、經歷人的自私、嘲笑、不公義對待、殘忍的鞭打，但是他對人的慈愛總是不斷地流露，更在十字架上為人祈禱，向父為人求寬恕。這就是基督的慈悲，時刻以耐心，以寬恕去化解矛盾。耶穌以身作則堅定地以慈愛待人，決不讓邪惡憤怒佔據內心，使慈愛遠離。其實這是一個標準去審視自己在靈修上的功夫，當我們愈能以耐心去面對困境，努力除掉聖保祿宗徒所指的「一切毒辣、怨恨、忿怒、爭吵、毀謗，以及一切邪惡」（弗四31），正好表示我們的確依靠耶穌去活好信仰生命，因為這正是耶穌以他的生命傳授給我們的。

列王紀上記載厄里亞先知遇到巨大的排斥和迫害，他看到以色列子民對上主的不忠，殺害了很多的先知，現在連他性命也不保，活得相當痛苦，甚至求死。那時候，上主給厄里亞食糧，他吃了喝了，就有力量去走過每一天，最後更走了四十天四十夜的旅程，直到了天主的山曷勒布。為今天的我們，這些食糧就是聖體聖事，是耶穌從天上降下的生活的食糧。聖體聖事是耶穌基督真實的臨在，祂的身體、寶血、靈魂及天主性就在餅酒中呈現出來。所以當我們每次領受基督聖體時，就是渴求耶穌給予我們的力量去活好每一天，並容讓祂的慈愛在我們的生命中彰顯出來。

因此，當我們感到誘惑來臨，心存忿怒、邪惡慾念蠢蠢欲動時，馬上默思耶穌聖體的慈愛，甚至走到聖體前，謙遜地跪下懇求耶穌平息心中的怨恨，平息怒火，給我們力量去化解當前的惡念惡事。當然，在面對人生失意時，或會有強大的無力感，縱然我們不能去改變甚麼，但我們可以肯定被耶穌改變。耶穌三次強調祂是從天上降下的食糧，祂來到人間，就是要賜給我們生命，一個充滿希望、活力，直到永遠的生命。若我們願意被耶穌所轉化的話，即使身處在困境中，我們仍會看見出路；在苦澀中，我們會得嘗安慰，這全因為有著主耶穌的陪伴和引領。透過生命之糧，耶穌實在地光照了我們，喚醒我們在主內才有平安去面對生命中的種種事情。

就讓我們努力依靠耶穌，在生活中彰顯慈愛，彰顯生命之糧給我們的真實而豐富的恩寵，好能依靠耶穌堅定地活好信、望、愛的基督徒生命。

(資料來源：公教報第4199期 2024.08.09)



祈禱

「請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！投奔他的必獲真福永歡。」（詠三四9）

慈愛的上主，願我所參與和領受的聖體聖事，使我獲得救恩，並充滿力量堅持在愛德中生活。因主耶穌基督之名求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年8月15日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)

【明愛】如你愛我，就會對我好

「姑娘，我覺得我另一半好自私，總係唔會主動對我好，我已經為咗呢頭家、為呢個人做咗好多，但佢都唔珍惜我……我後悔嫁咗呢個人……」眼前的女人一直不斷訴說丈夫的不是，及她在這段關係中的委屈感受和傷心經歷。

「你經歷咗咁多委屈同傷心，丈夫知唔知？」我問。

「我覺得佢唔知囉，就算知佢都唔會理我，佢從來唔會主動關心我囉……我睇咗好多網上文章，好多都話一個男人如果愛一個女人係會主動關心對方，心裡面有你嘅人先會願意去照顧你嘅情緒、著緊你……」太太繼續細說她對先生的不滿及失望。

「咁你有冇表達過俾佢知道？」我繼續問。

「我有試過表達啊……佢都無動於衷……佢咪繼續自己顧自己……愛呢樣嘢，用心嘅根本唔使要講先識做！」太太無奈地說。

「你試過點樣同佢表達啊？你介唔介意試吓講返之前點樣同佢傾㗎？」我邀請她仔細描述當中的情形。

「我試過大家一齊睇電視嘅時候，我同佢講：『喺，你要做一個好老公好爸爸，知唔知呀？』嗰時對方點頭，之後咪都係冇變過！」她回答。

「你之後就停咗？定你繼續講更加多你嘅感受？」我邀請她仔細回想。

「冇啊，咁都唔夠呀？我已經講咗內心嘅說話……」太太表示詫異。

「你感覺佢係變咗定係佢一直都係咁樣？」我再進一步了解太太眼中的先生的狀況。

太太猶豫一會後回答：「其實佢不嬲都差唔多……之前有人直接同佢講佢先明……見佢同屋企人相處都係好離身，拍拖初時都好啱，都有計傾，但結咗婚生咗仔之後就真係

冇咩……佢好似成日都睇唔到我啲情緒，次次都係等我自己處理完佢先再同我講返嘢，呢個男人淨係會做我講嘅嘢，唔會主動再做更多！」

「太太，我可唔可以咁講，人如果愛一個人，佢應該會知道對方嘅需要同主動關心佢，你係咪好認同呀？」我問太太。

「係呀，如果一段感情，淪落到女人去教男人要點樣愛佢，呢段感情注定失敗。」太太點頭。

後來我跟先生單獨面談，對於太太的內心狀況，他聽後表示愕然，像是第一次知道的。先生表示其實他也有時洞悉到太太的不開心，也嘗試主動關心問候，但換來一次又一次板著臉回應。先生以為太太需要的是空間，所以他盡量不作聲，不添加太太壓力。這在太太的眼中卻是不作為。先生以為太太的不開心主要是因為管教兒子，殊不知自己才是主因。先生默默做了很多家中的工作，嘗試減輕太太負擔，甚至當面對太太不知甚麼時候會引爆的「炸彈」時，對於充滿無力感的先生來說，他認為保持一個距離去愛對方，可能才是他在關係中覺得最安全的處理方法。

每個人對愛的表達及接收都很不同，原來人真的需要學習怎樣去愛另一半。有人可能在成長經歷中從來沒有得到被愛的感覺，亦沒有人教導怎樣去愛。亦有人以為自己懂得愛另一半，後來才發現一直只是在用自己以往感受愛的方式去愛對方，並非真的回應對方需要。

如果這位先生願意去明白太太的需要而學習怎樣去表達愛，並在行動上付諸實行，你覺得這段感情算不算成功？

(資料來源：公教報第4194期 2024.07.05)



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年8月15日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)

【人物專訪】給亡者作最後送別 (教友劉銳業)

在三萬尺高空的客機上，你可有想過跟亡者的遺體同機，成為他們在世旅程中的最後陪伴者？航運及物流管理學者劉銳業博士近年致力研究殯儀業界應如何完善相關的物流程序，並在坊間推動生死教育，讓先人具尊嚴地踏上人生最後的旅途。

「生者要讓亡者走得尊嚴。遺體以攝氏4度保存，是為了避免過份僵硬；應根據亡者的意願安排喪事，讓他們有尊嚴地離開；同時要安撫亡者家屬的情緒，給予哀傷治療。」殯儀業的物流涵蓋運輸、冷凍及裝卸科技、客戶服務等範疇，教友劉銳業深信能夠照顧亡者及其家屬。

曾在機場從事物流工作的劉銳業表示，民航機降落後，一般會先運送旅客行李，然後才處理由外層是鐵皮、內層是木板的大箱子運載的遺體，避免不必要曝露及等候。另一方面，由於乾冰會釋放出二氧化碳，因此箱子不擺放乾冰，航運人員需要與時間競賽，令他體會到物流工作服務亡者的專業精神。

劉銳業在香港理工大學專業及持續教育學院暫任學生事務總監及高級講師，於校內創立生命教育學會，帶領學生前往專為無人認領遺體而設的沙嶺公墓，「遺體大部分屬於露宿者及獨居長者，每年約有200人被送到這裡，幾乎無人掃墓……先人安葬於這片荒涼之地後，碑上只有一串數字，連名字也沒有。政府會於七年後起回遺體火葬，集體安葬之處，碑上只有一個年份。沒有人知道亡者生前的貢獻。他帶領學生前往掃墓，關懷社會上的「無聲一族」。

他培育學生關心身邊的人，帶領他們探訪安老院及墳場；又安排學生隨同東華義莊探訪團，讓他們知道業內怎樣服務亡者，「東華義莊為亡者暫存遺體，於疫情下幫助了很多暫未能出殯的亡者。」而師生們曾於清明節前拍攝「立體時間錦囊」，

相約一年後共同觀看各人對生命的反思，他亦拍下了一自己心聲，「我想到自己工作繁忙，有否缺乏時間陪伴家人？」

他留意到近年多了牧者安排家屬於禮儀上證道，回顧亡者的生平，他建議教會不妨再向前行，「例如是安排輔導員與神父一起，於出殯當天安撫家屬的情緒。如果隔一個月才做，反而會揭開傷口。」他認為教會可參考民間團體「遺物轉化」的做法，「例如將亡者的衣服改成咕筍或手袋，在過程中與家屬傾談，從中給予輔導，及構思如何轉化遺物。」

著書立說 慎終追遠

他聯同另兩位學者，將為亡者服務的物流安排及善別的做法，寫成《方生方死：被遺忘的專業》一書，作為生死教育的教材。物流人員會否於農曆新年暫停運送遺體？原來他們「百無禁忌」，劉銳業接觸過物流從業員曾於大年初二，於機場貨運站順利送別遺體後，才安心休假。

完成著作後，他馬不停蹄繼續考察跑馬地聖彌額爾天主教墳場及柴灣聖十字架天主教墳場天使花園，將所見所聞寫進七月出版的新書《身後事：香港殯葬文化探尋》。他考察聖彌額爾天主教墳場時，在為他付洗及昔日在贖世主堂照顧他的神父墓前祈禱，「可敬的傳教士葬於異鄉，他們奉獻一生，最終只有寂寞。我們能否加倍積極去認識他們的故事？」

安葬死者是天主教會重視的德行（七項「形哀矜」之一），劉銳業深信學術研究工作能為亡者安排更平安的最後旅程，也可以流傳他們的故事，讓後人追思，諸聖相通。(鄧)

(資料來源：公教報第4194期 2024.07.05)



給亡者作最後送別 教友劉銳業



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)

輕鬆一下

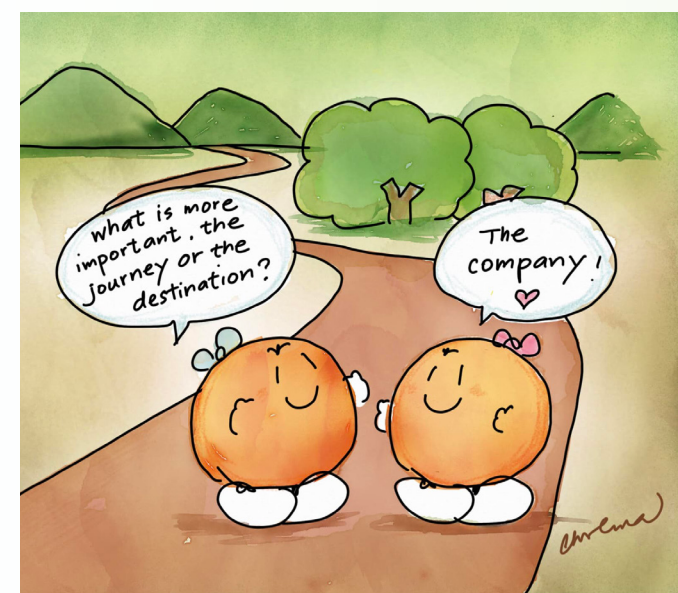


櫻桃小丸子驚點語錄

Follow

1d · 🌐

老人言：如果不能給別人帶去一碗熱湯，也不要潑別人冷水；和自己無關的，說話時注意不要刺痛對方，這是最基本的教養



到底終點重要定係過程重要啲呢？
能與你同行最重要！



櫻桃小丸子驚點語錄

Follow

10h · 🌐

帶著情緒說話，就算再有理，別人也難接受。
不是不接受道理，而是不接受情緒。



香港星光大道海濱 - 學劍神張家朗，仲



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年8月15日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。（瑪 6:14）



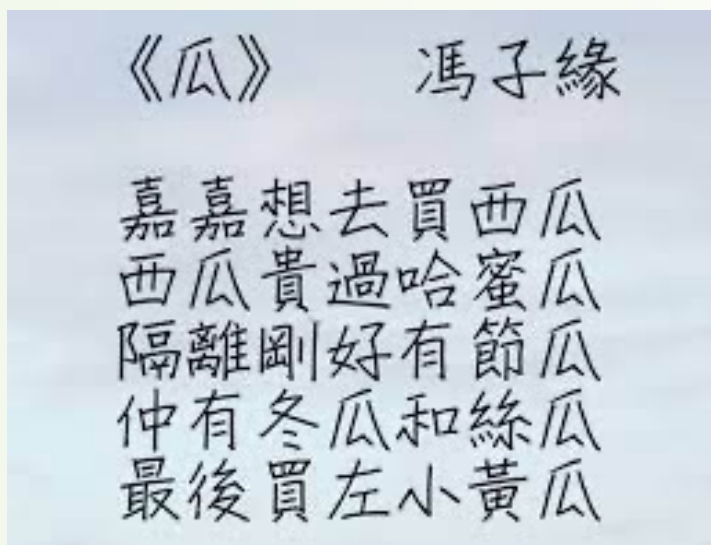
思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。（瑪 6:14）

廣東話急口令挑戰，你能到第幾級？

先來練習 一：



再來練習 二：



第三級

床腳撞牆角，牆角撞床腳，
你話床角撞牆角定牆角撞床腳。

5

第四級

掘柑掘桔掘金桔，掘雞掘骨掘龜骨，
掘完雞骨掘金桔，掘完龜骨掘雞骨。

5

開始急口令挑戰，注意秒數！

第一級

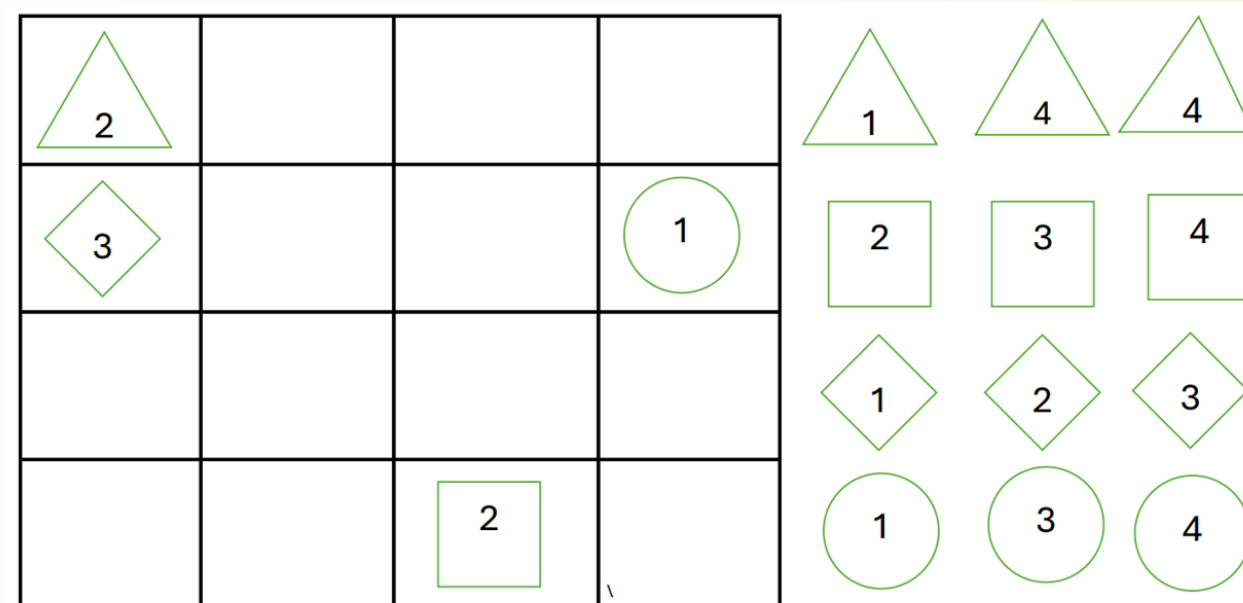
入實驗室揸緊急掣，
入食物實驗室揸緊十個緊急掣。

5

第二級

郵差叔叔送信純熟迅速送出。

4



將圖塊放入 中，使每行和每列出現四個不同的數字和四個不同的形狀

答案下期刊登